

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Du 30 août au 3 septembre				
Salade de tomate Pavé de saumon Courgettes sautées riz semi complet fromage fruit de saison BB : purée P de T/ courgettes	Concombre en salade Tajine de veau aux pruneaux et carottes semoule 1/2 complète yaourt fruit de saison BB : semoule + concombre	Cube de melon Escalope de poulet Ratatouille Polenta Fromage blanc BB : Polenta/ ratatouille	Concombre au yaourt / menthe Pâtes au haché de légumes/ légumes secs Fromage Fruit de saison BB : Pâtes/ haché de légumes	Salade de tomate aux pois chiche Quiche aux légumes (salade) Méli Mélo de fruit BB : P de T + salade
Du 6 au 10 septembre				
Betterave en salade Jambon Petits pois, carottes, Riz (cantonais) Fromage Fruit de saison BB : purée P de T/ courgettes	Haricots verts en salade Rôti de boeuf Potatoes (huiled'olive) yaourt Fruit de saison BB : Haricots verts millet	Taboulé Filet de cabillaud Poêlée de carottes, courgettes, fenouil Fromage fruit de saison BB : fenouil semoule	Concombre en salade Moussaka Riz Fruit de saison BB : P de T/ aubergines	Houmous + bâtons de légumes Pizza aux légumes Salade Méli Mélo de fruits BB : purée ?
Du 13 au 17 septembre				
Sardines Pâtes semi complètes aux légumes et tomates Fromage Fruit de saison	Soupe de légumes Curry de poulet au lait de coco Riz semi complet Fromage fruit de saison	Concombre en salade Sauté d'agneau haricots blancs à la tomate yaourt Fruit de saison	Haricots blancs en salade Tomates et courgettes farcies au quinoa et légumes Fromage Fruit de saison	Salade de tomate Gratin de salade et pomme de terre aux œufs Fruits de saison
Du 20 au 24 septembre				
Courgette et pomme râpées Hachis parmentier aux légumes Fromage Fruit de saison	Tomate/mozzarella Poulet et millet aux navets et carottes yaourt Fruit de saison	Pomme de terre en salade Rôti de porc et tian de légumes Laitage Fruit de saison	Avocats Lentilles corail aux légumes riz Fromage Fruit de saison	Concombre Terrine de poisson boulgour Fromage Fruit de saison
Du 27 septembre au 1er octobre				
Carottes râpées Filet de colin et semoule aux légumes de saison Fromage Fruit de saison	Soupe de légumes Ragoût d'agneau aux légumes et riz Yaourt Fruit de saison	Betterave Pâtes à la bolognaise Fromage Fruit de saison	Soupe de carottes Tortilla pomme de terre/ oignons Yaourt Fruit de saison	Tomate Quiche saumon épinard Fruit de saison

MENUS MOIS de SEPTEMBRE 2021

* produit surgelé.

Sucre, banane, chocolat, épices sont issus du commerce équitable

Assaisonnements : huile de colza, noix pour l'apport en oméga 3, olive

Cuisson : Huile d'olive

Pâtisserie : beurre

A cru : Beurre, crème fraîche, crème de coco

La plupart des céréales sont semi complètes

.La teneur en sucre ajouté est limitée, le sucre proposé est bio